恢复内核

创意会议

□□□□□□□ 120 □□□ □□□□□□□□□□□□

创意会议的理念

（或者，更简洁：创意会议的哲学）

每个常规的 Kernel 会议都会遵循一套流程——即针对特定问题应用的一套特定的临床或行为框架。而创意会议则有所不同。它通过表达来实现：音乐、戏剧、历史、角色扮演、集体创作。内容不是预先设定的，而是由整个团队共同创造。团队创造的内容就是流程。

这个艺术课的比喻非常贴切。在艺术课上，老师不会自己制作陶器，而是学生们自己动手。老师提供泥土、转盘、窑炉、技巧。学生们带来他们的双手和他们的想法。课程结束时，架子上摆放的是学生们实际制作的作品，而不是老师计划好的，也不是任何人一开始想象到的。那个作品，带着它所有的不规则和惊喜，… 归属于它的创作者。

创意工作坊每月举办一次，时长 120 分钟。它以“加油站”环节开始，旨在营造积极氛围，为后续内容做好准备。随后，活动将涉及音乐、回忆、文化、戏剧、深度分享以及最后的流程安排和“加油站”环节的重温。每次工作坊都会产出一些该小组以前从未创造过，也永远不会再次创造的东西。这正是其意义所在。

阻止	时间	发生的情况：
1 — 啦啦队区	0:00–0:15 翻译：	先充满能量。在开始任何困难的事情之前，先给自己积极的肯定。
2 — 记忆仪式	0:15–0:20 翻译：	一个词 → 句子 → 大声朗读 → 仅限本次会议。
3. 音乐疗法	0:20–0:45 翻译：	每个人都有自己的歌曲。完整聆听。评论一下他们听到的内容。
4 — 文化交流	0:45–1:00 翻译：	历史、美食、电影、游戏。为什么语境很重要。可口可乐的古老成分（可卡因）。
5 — Playwright 会话	1:00–1:20 翻译：	写出来，排练出来，表演出来。或者现在写，下一次会议再表演。
6 — 角色互换的证词 翻译：	1:20–1:45 翻译：	项链、交易、证词。全部细节。安全协议已启动。
7 — 协议分配	1:45–1:55 翻译：	学习它，教授它，并对其进行记录。忽视行为将被记录。提供补救机会。
8 — 结束语 + 句子	1:55–2:00	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com

□□□	□□□	

请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：**findahelpline.com**

第一部分
翻译：

啦啦队区

[开[任何困难[事情之前[先给自己][]——[] 15 [钟进行[极的自我[定]

> 为什么啦啦队活动优先？
>
> 传统的治疗模式通常将努力放在中心位置，而肯定则放在最后——或者根本不出现。Kernel 模型颠倒了这种模式。首先是鼓励和肯定，因为神经系统需要在感到安全和被重视的状态下，才能有效地处理困难。基于羞耻感的情绪处理会激活防御反应，而基于肯定的情绪处理则会激活学习和整合反应。就像先加满油箱，才能让引擎运转一样。
>
> 啦啦队环节并非虚假的积极性。它不是“为了让每个人都感觉好些而说些好话”。它是一种有意识的神经化学干预：通过认可产生多巴胺，通过归属感产生催产素，通过社会地位的确认产生血清素。每个在场的人都应该在离开啦啦队环节时，感受到自己被关注、重要，并且周围的人真诚地为他们的到来感到高兴。在经历了这种积极的氛围后，后续的困难内容会产生完全不同的影响。状态。

1.1

翻译：

三轮问答形式

【或者，更详细的翻译：采用三轮问答的提问方式】

[一轮的内[都不同，[们共同构[完整的肯[循环]

第一轮——欢迎的欢呼

引导者：我们从这里开始。每个人今天都做出了一个决定，选择来到这里。这个决定并非微不足道。我们对此表示肯定。

[[[向房间里的每一个]——[次一个。全体人员回应]]]

引导者：【姓名】在这里。

【姓名】来了！

[[[次与房间里的每一个人交谈，包括你自己。慢慢来]]]

第二轮——唯一真理

(Or, more literally: 第二轮——那个真正的真理)

引导者：第二轮。我将对在场的每一个人说一件真实的事情。一件我实际观察到的具体事情，而不是赞美——而是真实的事实。然后大家一起重复说出来。

[[[][]“[]”“[菲亚上周提出了一个其他人都不敢问的问题]”“[][][][]” [][][]]]

那是真的。

那是真的。

[[□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□“[□□] [来了]” [永远是真话，并且总是足够的]]]

第三轮——集体声明

(请注意：所有紧急/危机求助电话号码，请替换为 **findahelpline.com)**

引导者：最后一次。大家一起。我来开头，你们来完成——想到什么就说什么。不要思考，直接回答。

引导者：我这周做过的最难的事情是——

[团体回答 — 任何人，任何事物，可以重复 **]**

翻译：

引导者：我所知道的，并且去年我不知道的一件事是——

[团体解答 **]**

引导者：我之所以一直出现，是因为**.....**

[团体解答 **]**

[[□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□]]

引导者：这就是我们在这里的原因。我们开始吧。

引导者互动工具包——为充满活力的活动空间准备的额外技巧

“体育场欢呼浪”：每个人都站起来。大家围成一圈，当“欢呼浪”传过来时，每个人都跳起来，同时将双臂举过头顶。一开始慢一点，然后逐渐加快，最后以最快的速度。

名字呼喊：选择一个人（志愿者）。整个小组重复喊三次他的名字，每次喊声逐渐增大。被选中的人回答一句：“我是[我现在的一个特点/状态]。”

空气吉他独奏：主持人喊一个人的名字。被喊到的人有 10 秒钟的时间来“演奏”空气吉他/其他乐器/进行空气运动——总之，让他们尽情享受。整个过程中，大家一起欢呼。然后，继续喊下一个人的名字。

“赞美冲刺：两人一组。每人 60 秒。告诉你的伙伴你欣赏他们今天到来的所有方面。然后换位，再给对方 60 秒。之后，问对方：“你听到了什么？”

胜利圈：本周任何人在个人方面取得突破性进展的人（例如：戒毒一天、一个月、一年，找到工作，给家人打电话，连续七天整理床铺），都要在房间里绕一圈，其他成员一起鼓掌。

第二部分

翻译：

记忆仪式

(请注意：所有紧急/危机求助电话号码，请替换为：**findahelpline.com)**

[个]。一句话[一个只属[本次会议[事物]]

这个仪式存在的理由。

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□——□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ "□□□□" □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□“□□□□”□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□“□□”□□□ □□□□□□□□□□□

[[□□ 30 □□]]

[[□□□□□□——□□□□□□□□□□□□□□□□]]

findahelpline.com findahelpline.com findahelpline.com findahelpline.com

□□□□□□

[[□□□□□]]

□□□

[[□□□□□□□]]

□□

□□□□□——□□□□□□□□□□□□

- “□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□”
- “□□□□□□□□□□□□□□□□□□□”
- □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
- “□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□”

□□□

□□□□

□□□

□□□□□□□□□

*□□□□□□□□

处于早期恢复期的任何类型。	通常，在最艰难的时刻，会有一首歌曲陪伴着你，或者在你决定放弃时，有人会为你播放一首歌曲。这些歌曲往往代表着一个转折点。
任何形式的康复。	这首歌常常代表着他们正在成为什么样的人——在他们还处于活跃时期，可能无法产生共鸣的音乐，因为那需要一种他们当时尚未具备的稳定感。

第四部分

翻译：

文化交流

(Note: This is a very general translation. Without more context, it's difficult to provide a more specific or nuanced translation. If you can provide more information about the "Culture Conversation," I can offer a more accurate translation.)

[史、美]、艺术、[]]——[及为]么语境至]重要]

哲学理念：

成瘾的道德模型认为：物质是坏的，个人选择了它，这个选择反映了他们的品格。情境模型认为：物质存在于文化中，文化赋予物质意义，而这种意义改变了人与物质之间的所有关系。你无法理解可卡因，而不了解安第斯文化中的可卡叶。你无法理解阿片类药物，而不了解塑造全球经济两个世纪的鸦片贸易路线。你无法理解酒精，而不了解禁酒令、工业化等因素。 以及鸡尾酒作为一种社会现象的诞生。

文化对话并不能为成瘾行为开脱。它只是提供了一种理解的视角。了解自己所使用物质的历史，能让人对自身和世界有更深刻的认识，而这种认识是基于羞耻感的治疗永远无法提供的。这种理解并非一种放纵，而是一种认知——而认知是康复的工具。

4.1

翻译：

最受欢迎环节

[好]以更快地]示大脑类]，胜过任]评估方法]

引导者：在开始讲述历史之前，让我们先了解一下彼此。快速一轮，每个人只说一个答案，不要思考。

引导者：最喜欢的电影，请说。

[[□□□□□□□□□□□□□□□□□□]]

引导者：你最喜欢的电子游戏是什么？或者，如果你不玩游戏，你最记得的童年游戏是什么？

引导者：最喜欢的食物。如果你觉得没人看着，你会想吃什么？

引导者：你最喜欢的过山车，或者你曾经花钱体验过的最刺激的身体感受。

这是您吃过的最棒的地方。

[[□□□]]

引导者：看看刚才发生的事情。刚才，这个房间里的“积极者”描述了完全不同的事物，而“焦虑者”描述的也完全不同。电影、食物、游戏，都不同。你的偏好不是随机的，而是你的神经系统在告诉你它需要什么。这是一个非常有用的信息。

大脑类型偏好模式——最喜欢的选项通常会揭示什么。

勇士之选——动作电影、竞技体育、格斗游戏、刺激的食物（辛辣、鲜味、浓郁）、惊险过山车、夜生活餐厅。共同点：高风险、强刺激、不确定回报。勇士在休闲活动中追求与他们曾经在某些物质中寻求到的相同的神经化学反应。

焦虑者偏好：以人物为中心的电影，益智或叙事类游戏，复杂的菜肴（多层次的口味，慢食），光滑的杯垫或不使用杯垫，安静的地方，提供美味的食物和良好的谈话氛围。共同点：深度、细微之处、情感共鸣。焦虑者在休闲活动中寻求与他们过去在某些物质中寻求到的相同神经化学反应。

思考者（MTHFR 基因缺陷者）的偏好：科幻或纪录片电影，策略游戏，口味独特而非刺激的食物，更喜欢风景优美的体验而非刺激的游乐项目，喜欢宁静而美丽的地方。共同点：在参与活动中获得恢复。思考者追求一种能够带来更新，但又不会消耗精力的体验。

重要提示：请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com

重要性：休闲偏好是恢复过程中的数据。一个用动作游戏和辛辣食物代替可卡因的人，并非在逃避恢复，而是在开始恢复。一个用叙事电影和长途散步代替苯二氮卓类药物的人，并没有比每天跑步的人做得少，他们只是在做他们的神经系统所需要的。

4.2

翻译：

啤酒话题

（请注意：如果原文中包含任何紧急/求助电话号码，请替换为 findahelpline.com）

[什么有[人能做到[而有些人[做不]——[[这究竟意[着什么]

引导者：各位，请思考一个问题：你能喝啤酒吗？

[[[[[[[[[[[[[[[“[”[[[[[[[“[”[有些人可能会犹豫不决。不要进行评价。然后]]]

引导者：为什么？不是从道德层面，而是从生物学层面。能喝一杯啤酒就停的人和无法控制自己的人，两者之间有什么不同？

准确答案——供引导者了解并提供

翻译：

差异不在于意志力、性格或道德品质。差异在于以下因素的综合作用：遗传变异（OPRM1、DRD2、COMT、MTHFR、ADH1B、ALDH2），这些变异决定了酒精的代谢方式以及奖励信号的传递方式；环境影响（早期生活经历中，饮酒是否与缓解、归属感或逃避联系在一起）；以及当前的神经化学状态（多巴胺水平较低的人，对酒精的奖励信号的体验与多巴胺水平正常的人不同）。

患有 ADH1B*2 或 ALDH2*2 基因变异的人，这种变异在东亚人群中很常见，在少量饮酒后会感到脸红、恶心，心跳加快，因为乙醛（一种有毒的代谢产物）会迅速积累。这种基因变异在生物学上可以保护他们免受酒精成瘾，因为它使饮酒在生理上令人不适。患有 OPRM1 A118G 基因变异的人，对酒精的欣快感会更强烈。患有 DRD2 A1 基因变异的人，多巴胺受体数量较少，因此会更强烈地感受到酒精带来的奖励信号。因为他们的基础奖励机制可能已经耗尽。

能够买一瓶啤酒，然后把它剩下半瓶的人，并不比其他人更道德高尚。他们只是拥有不同的基因构成和不同的成长经历。这就是全部的解释。

4.3

翻译：

可口可乐的历史

[中[现可卡]——[及它被移]的原因]

可口可乐与可卡因的故事——真实情况

(请注意：任何紧急/危机电话号码，请替换为 findahelpline.com)

1886 年：约翰·彭伯顿在亚特兰大发明了可口可乐。最初的配方含有来自古柯叶提取物的可卡因和来自腰果仁的咖啡因。它被宣传为一种提神醒脑的饮料。它确实具有刺激作用，因为它含有真正的兴奋剂。

1903 年：在禁酒运动的影响下，以及对可卡因日益增长的担忧，可口可乐公司开始使用“脱除可卡因”的可卡叶提取物，即保留可卡风味，但去除了可卡因成分。咖啡因仍然保留。

1886 年，可卡因并非街头毒品。它是一种用于牙科、外科和专利药品的药物。西格蒙德·弗洛伊德撰写了《关于可卡因》一文，推荐其用于治疗抑郁症和吗啡成瘾。它也存在于一种名为“玛丽亚尼葡萄酒”的法国葡萄酒中，该葡萄酒受到教皇利奥十三的认可。在自由女神像的落成典礼上，招待会中也供应了含有可卡因的葡萄酒。

它被移除的原因不是因为可卡因本身就是“邪恶”的，而是因为工业化使其高度浓缩和提纯，将其从其文化背景中剥离，并使其以高剂量提供给那些没有与该植物传统联系的人群，从而导致成瘾的后果在更大范围内显现。

重点：分子本身没有改变。改变的是使用环境。安第斯山区农民在高海拔地区咀嚼古柯叶，可以提供轻微的刺激，抑制食欲，缓解高原反应，并且在它的文化背景下已经安全使用了很多年。而氯化可卡因，经过提纯后在夜店里吸入，完全跳出了这个文化框架，它产生的多巴胺激增的强度和速度是古柯叶的 10 倍。都是同一种分子，但产生的药理作用却完全不同。

4.4

上下文对话

翻译：

[什[你所处的[置会影响[种物质的[义]]

请将所有紧急/危机电话号码替换为：**findahelpline.com**	改变一切的原因
安第斯山脉的古柯叶。	这种物质是一种温和的兴奋剂，其使用、时间和社交场合受到文化规范的约束。它常用于缓解高原反应、产后恢复、仪式等场合。由于其浓度和使用方式与精制可卡因完全不同，因此不会产生与精制可卡因相同的成瘾性。
美洲原住民教会的致幻仙人掌仪式。	一个受控、结构化、集体性的仪式环境，具有特定的准备、意图和整合过程。药理学上的体验与休闲使用致幻蘑菇（麦角酸）的效果相同，但这种环境会彻底改变大脑对它的处理方式。
19 世纪中国的鸦片问题。	这是一种具有既定规范、环境和同伴约束的社会实践——直到英国东印度公司为了经济目的而将生产和分销工业化，大量涌入市场，摧毁了这种社会结构。鸦片战争并非关于道德问题，而是关于贸易路线。
在治疗性临床试验中使用 MDMA。	在经过精心准备的环境中，由经过专业培训的治疗师进行，包括会前准备和会后整合。第三阶段的临床试验显示，67% 的创伤后应激障碍（PTSD）患者在接受三次治疗后，不再符合诊断标准。这种物质的分子结构与街头上的摇头丸相同，但包装完全不同。
泰国产的白千层（白千层醇）	树皮中含有安全醇 (safrole)，这是一种 MDMA 的前体物质。在传统的泰国和东南亚医学中，白屈菜的根已经有几百年的历史，被用作治疗发烧和疼痛的草药茶。安全醇的浓度很低，制备方法是传统的，且使用于医疗领域。然而，同一种化合物，经过提取和合成后，会变成 PMK-甘油酯，成为非法制造 MDMA 的化学前体。虽然是同一种植物，但两者之间的关系截然不同。
美国禁酒令后的酒精饮料	禁酒令（1920–1933 年）并没有减少饮酒。它将酒精的生产和分销转移到了有组织犯罪手中，增加了对更危险、无监管烈酒的消费，并为美国黑手党奠定了基础。禁酒令结束后，饮酒率在几年内恢复到了禁酒令之前的水平。道德框架并没有改变药物的实际效果。

由此可见，以下是关键规则：

[illegible] 1903 [illegible]

[illegible]——[illegible]

[illegible]

4.5

[illegible]

[illegible]——[illegible]

[illegible]/[illegible] **(Língyù yǔ zhànshì/dānwǒ zhě pǐpèi)**	[illegible]——[illegible] **([illegible]/[illegible]findahelpline.com)**
[illegible]	[illegible]·[illegible]GSP[illegible]——[illegible] UFC [illegible]·[illegible] 31 [illegible] 900 [illegible]·[illegible]
WORRIERS — [illegible] ([illegible]WORRIERS - [illegible])	[illegible]·[illegible]20 [illegible]——[illegible] 1964 [illegible]“[illegible]”[illegible]·[illegible] 26 [illegible]——[illegible]... [illegible]
MTHFR/THINKERS[illegible] ([illegible]/[illegible] findahelpline.com)	[illegible]·[illegible]——[illegible]·[illegible] 1843 [illegible]... [illegible]
[illegible] — [illegible]	[illegible] 32 [illegible] 15 [illegible]——[illegible]·[illegible]·[illegible]“[illegible]”[illegible] absence ([illegible]/[illegible])[illegible]

第五部分

翻译：

Playwright 会话

翻译：

20 [钟内创[出从未存[过的事物[然后，展[[一一[者在[次会议上[展示[

剧本创作会议的规则

(请注意：所有紧急/求助电话号码，请替换为 findahelpline.com)

有三条规则，仅有三条规则。其他一切都可使用。

- 规则一：每个人都要参与。不一定每个人都要表演，但每个人都要贡献一些东西。可以是台词、角色名字、道具创意、场景指示、音效等等。如果你什么都不贡献，你今晚就不是剧作家，而是观众。观众不能告诉剧作家他们做错了什么。
- 规则 2：剧本必须包含至少一个真实的情节。它可以是虚构、幻想、科幻、历史剧、喜剧、音乐剧或抽象的表演艺术。但其中必须有一个时刻是真实的——源于某人的真实经历、真实感受或真实观察。
- 规则三：剧中的事情只存在于剧中。如果有人将真实且个人化的内容融入角色，其他参与者不得在演出结束后以此来针对他们。剧作家的真实情感受到虚构故事的保护。这不是一个漏洞，而是其运作机制。虚构的故事为那些无法直接表达的真相提供了空间。

5.1

翻译：

选项 **A**：写作并表演，时长 **20** 分钟。

[合充满[力和信任[的团队[

引导者：我们有 **20** 分钟。我们要一起写一个剧本。这样来写：

20 分钟流程

(请注意：如果原文中包含紧急/危机求助电话号码，请替换为 findahelpline.com)

0-3 分钟——核心内容：引导者提问：“这部剧讲的是什么？用一句话概括。”选取第一个得到大家认可或引起共鸣的答案，将其写在您正在记录的地方的最上方。这就是核心内容。

3-8 分钟：角色介绍。谁是这部剧中的角色？依次让每个人说出一个角色名字。不一定是他们自己扮演的角色，只要是属于这个故事的角色即可。记录下来。选择那些最有活力的人。

8-13 分钟：三个关键时刻：每个剧本都需要三个关键时刻：变化前的时刻、变化的时刻和变化后的时刻。每个时刻由房间里的人说一句台词或做一个动作。只有一句台词或一个动作，这就是你的剧本。

13-16 分钟：角色分配：谁扮演谁？优先考虑志愿者。规则是：你不需要扮演最接近你自身经历的角色——扮演与你相反的角色往往更有帮助。可以由受欺诈者伤害最严重的人来扮演欺诈者。可以由与父母关系最复杂的人来扮演父母。

16-20 分钟：表演环节。尽力去做吧。它可能不完美。它可能比你计划的要短。它可能会让你感到惊讶。不完美之处正是重点——这展现了你们的团队在 20 分钟内，利用现有资源创作的作品。这就是你们的作品。

5.2

翻译：

选项 **B**：记录本次会议内容，安排下次会议。

[合希望深[学习和进[排练的团]]]

今晚我们一起创作剧本。下一次见面，我们将进行表演。我们今晚创作的剧本属于这个团队，并且只会由这个团队，为这个团队而呈现。

写作时段——当你拥有充足的时间深入思考。

引导者会提供以下几个起始点，小组选择哪个起始点更有活力：

一个人醒来，发现有些地方不一样了。发生了什么变化？他/她会怎么做？

两位从未见过的人发现他们有一个共同点。是什么？

被丢弃的东西被找到。是什么？是谁找到的？

“发生一切改变之前，最后一件事情。”

一场应该早就发生的对话，现在终于发生了。

协作草稿：一个人负责记录，其他人则贡献内容，包括对话、舞台指示和人物描述。引导者负责控制时间，确保每个人都能发表意见。在草稿阶段，禁止修改，所有内容都要记录下来，直到草稿完成才开始删减。

选角（在下次会议上）：角色分配将在下一次会议上进行。遵循同样的原则：尽可能选择与角色性格不符的演员。剧本排练 10 分钟，然后进行表演。

从互助小组中涌现出的主题——如果小组需要一个起点，可以使用这些主题。

- 最后一次对话：两个角色跨越时间对话，一个刚开始使用，一个已经使用多年。他们似乎无法真正理解对方，但他们一直在努力。
- 面试：一个人正在申请自己想要的生活。面试官会提出在真实面试中从未被问过的问题。应聘者会坦诚地回答。
- 选择博物馆：一个人走在一个博物馆里，博物馆里的每一个展品都代表着他曾经做出的一个选择。导游会毫无评判地解释每一个选择。
- 派对：派对上的人都在扮演他们曾经的样子。一个人以现在的身份走进派对。接下来会发生什么？
- 交接：两个陌生人发现，他们分别从不同的人那里收到了一样的物品。这个物品对他们来说，意义截然不同。
- 判决：一个人对自己进行审判。他既是检察官，又是辩护律师、法官和被告。陪审团是这个群体。
- 一封信：某人写了一封信，写给吞噬了自己的东西。那个东西回信了。

第六块区域

翻译：

角色互换的证词

（请注意：所有紧急/危机电话号码，请替换为：**findahelpline.com**）

□□□□□□□□——□□□□□

安全协议 — 在运行此模块之前请阅读

翻译：

这段内容会深入探讨问题的各个层面——包括责任归属、问题根源、以及家庭系统等方面。这是有意的。治疗过程需要完整的体验，而不是经过删减的版本。但深入的探讨必须建立在完全的安全保障之上。

- 我们即将进入敏感话题。如果任何时候你感到不适，请说出“ANCHOR”。立即停止。我们一起深呼吸三次。由你决定是否继续。
- 指定一位支持人员（不是主持人），TA 的主要职责是在这个环节观察整个房间，并陪伴那些需要寻求稳定情绪的人。
- 虚构的容器已启用：“角色之间发生的事情，仅限于角色之间。我们不会在场景结束后，利用某人的交换经历来针对他们。”
- 引导者不参与交换过程——您全程握住容器。
- 请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com

  输出仅翻译后的文本，不要添加任何前缀。

  确保在完成“解放”场景后结束，不要让团队成员留在“指责”层。

治疗机制——为什么有效

（请注意：如果原文中包含紧急/求助电话号码，请替换为 findahelpline.com）

羞耻感存在于第一人称视角。“我是个瘾君子。我做了这些事。我的选择造成了这些伤害。” 第一人称视角将人困在体验之中——他们只能从内部视角看待它。角色互换将视角转移到第二人称和第三人称。当你体验他人的经历五分钟，然后反馈时——你会看到从内部视角无法看到的景象。

最初的根源——你母亲为什么喝酒，你父亲为什么离开，第一个给你提供物质的人为什么自己感到痛苦——并不能为发生的事情开脱。但它能让你更完整地理解事情的来龙去脉。一个理解自己所处环境的人，不再仅仅是这个环境的受害者，也不仅仅是其中的施害者。他们是一个能够看清真相的人，而那些能够看清真相的人… 系统可以在其内部选择不同的选项。

6.1

翻译：

项链

翻译：

□□□□□□□□□□——□□□□□

□□□□□□□□□□

6.3

翻译：

起源层

[个模式][][源，以][][你之前][][谁延续][][个模式]

引导者：现在我们深入一层。这需要更多的意愿。规则仍然相同——“锚点”负责停止一切。

引导者：【 针对全体参与者：】思考一下，你生命中第一个以某种方式向你展示了药物或酒精带来的行为的人。第一个向你展示药物或酒精可以解决情感问题的人是谁？他是谁？

[[[][] 30 [][][][][]]]

引导者：您无需大声念出这些号码。只需在心中记住它们。

（请注意：如果原文包含紧急/危机求助电话号码，请将其替换为 **findahelpline.com)**

引导者：现在，他们是因为什么感到痛苦？他们面临着什么未解决的问题？

起源对话——指责的生物学

（请注意：所有紧急/危机电话号码，请替换为：**findahelpline.com)**

引导者会介绍这个框架，但强调这并非治疗方法，而是提供的信息。

你母亲是因为以下原因而酗酒：她的 COMT 基因变异导致皮质醇的积累速度超过了清除速度。她的 MTHFR 状态意味着她的血清素产生能力已经处于 40%的极限。酒精并非出于个人选择，而是为了解决她从未被明确诊断出的神经化学问题而采取的药理方法。而且，她是从在她之前的人那里学到的，而那个人也同样没有意识到问题的本质。

你父亲离开是因为：“和平悖论”（协议 29）描述了那些无法适应和平环境的战士。对于一个不了解自己、且神经系统高度敏感的“瓦尔”个体来说，原本应该带来安全感的家庭生活，反而会像缓慢的窒息。他并非有意抛弃你，他是在逃离一种无法解释的神经系统危机。

提供给你第一种物质的人：可能正处于痛苦之中。他们可能正在处理一些事情。这个提议可能并非出于恶意——或者，即使是出于恶意，施害者也可能同样身处痛苦之中。这并不能为造成的伤害开脱，但可以帮助我们更全面地理解情况。

谷氨酸和 GABA：那些在慢性、不可预测的压力中长大的个体——那些从小就学会“平静是不安全的，因为平静总是预示着可怕的事情”的孩子——其谷氨酸/GABA 比例已经永久性地发生了改变。阻断谷氨酸（如酒精、苯二氮卓类药物）或增强 GABA 的物质，会让人感觉神经系统终于第一次正常运作。这并非软弱，而是对一个真正失调的系统的准确的药理反应。

6.4

解放场景

翻译：

[源层开][]并继续[][][]

引导者：现在我们来修改结尾。

引导者：【对 **A**，现在没有佩戴项链的人】不戴项链，你感觉怎么样？

参与者：【 回复内容。】

引导者：【 对大家说：】您面前的人现在不是一个瘾君子。他们的大脑根据当时掌握的信息和可选项，做出了一个理性的判断，并且现在他们在这里，选择去理解这个判断，并构建一种不同的思维模式。

引导者：你想对他们说什么？

每个人：【 团队回应。每个人一句。不带任何议程。只说真实的事情。】

啦啦队重演——在深度工作之后

在角色互换环节结束后，在开始流程分配之前，引导者会带领大家进行一次简短的鼓励环节。

引导者：'站起来。所有人。现在就站起来。'

引导者：“那真是一项艰巨的任务。你们在 20 分钟内完成的工作，比大多数人在一年传统治疗中所能完成的还要多。你们一起完成了。”

引导者：请说出你的名字。你真实的姓名。只说你的名字。

[每个人都说出自己的名字。]

引导者： "你现在在这里。你刚刚完成了这个。"

每个人：[无论发生什么。掌声、言语、沉默——一切都是可以接受的。]

□□□□

□□□

□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□——□□□□□□□

> **□□□□□□□□□**
>
> □□□□□□□□□□□□□□□□

这次演示并非为了惩罚。它的目的是为了促进合作——它表明这项任务不是个人的作业，而是对整个团队的贡献。当团队意识到他们的学习是为了彼此，而不是为了自己时，完成任务的动力就会发生改变。

协议 翻译：	教师应讲解的内容：
它是什么：	这是关于在康复期间，我们为什么会停止睡眠，以及如何解决这个问题的一套指南。
它的作用：	遵循该方案三周后，大多数人报告说，他们能够在 30 分钟内入睡，而不是像以前那样躺在床上两个小时。
重要性：	这个机制的原理，用通俗易懂的语言来说就是：你的大脑在夜间习惯了某种物质的存在，并以此为基础重构了自身。它不知道如何在没有这种物质的情况下放松。这个方案教会它一种不同的放松方式。
您个人从中获得的收获。	这件事情特意针对你而言。这并非一个总结，而是一个个人的瞬间。 "我读了关于皮质醇的部分，然后意识到，我一直以为是夜间焦虑，实际上是我的肾上腺系统在正常运作，只是时间不对。这改变了我对它的看法。"
忽视它的后果。	如果不采取这个方案，我将持续失眠，反复回想所有出错的地方，而这正是最容易让我再次沉迷的因素。

第八块。

结尾：欢快重现与记忆句

【或更简洁：结尾：欢快重现，记忆句】

[起点开]，但有所[变]

引导者：我们这次会议以一句话开始。每个人贡献一个词，将这些词组合成一句只属于这次会议的句子。

[[□□□ 2 □□□□□□□□□□□]]

引导者：这句话在我们说的时候是正确的，现在仍然是正确的。在你说这句话和现在之间，这个房间里发生了一些事情。

引导者：那是怎么回事？

[[□□□□ — □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□]]

终场欢呼

引导者：最后一次。从一到三，每个人大声说一件事情——无论他们今晚从这个房间里学到的什么。大家同时说。不要事先商量。

引导者：一、二、三。

【 每个人都在同时说话——声音重叠、嘈杂、真实 】

引导者：那是来的人的声音。

引导者：生物学是可以理解的。

每个人都可以理解生物学。

引导者：图案可以更改。

每个人：图案可以更改。

引导者：这项工作是真实的，而且非常有价值。

每个人：这份工作是真实的，而且非常有价值。

各位：请回来。

附录

翻译：

人们为什么会隐瞒事情和逃避？

[藏的生物]——[及当你[止隐藏时[发生什么]

隐藏秘密的神经科学

保守秘密并非被动行为，而是一种积极的认知工作。大脑必须持续地监测社会环境，以寻找可能威胁到秘密的信息，抑制泄露的冲动，并维持一种替代叙述。这种认知负担是可测量的——那些保守重要秘密的人，在与秘密无关的认知任务中表现更差。此外，他们还会表现出皮质醇水平升高、免疫功能下降以及患抑郁症的风险增加。

成瘾的特定细节——你做了什么，你使用了什么，你花了什么，你说过什么，发生了什么——会伴随着额外的羞耻感。羞耻感会激活与身体疼痛相同的脑部神经通路。那些隐藏成瘾秘密的人，同时面临认知负担、生理压力和持续的痛苦。这种状态是不可持续的。正是由于这个系统无法维持，秘密最终才会暴露，这并非因为道德上的软弱，而是因为系统本身无法承受。无法停止的加载。

人们为什么会保守秘密 **(Rénmen wèishénme huì bǎoshǒu mìmì)**	生物和社会现实
害怕被拒绝	大脑的社会排斥系统会激活与身体疼痛相同的神经回路。公开一个可能导致被排斥的秘密，人们会真切地感受到这是一种生存威胁——因为从进化的角度来看，社会排斥是一种生存威胁。
保护他人免受痛苦。	为了保护亲人而保守秘密，通常是出于善意——但往往会误判什么是真正的保护。那些被隐藏真相的人，通常是被剥夺了回应真相的机会，而他们真正需要的正是这种机会。
维持虚假叙事。	另一种解释一切都很好，需要持续的维护。那些掌握秘密的人不仅仅是在隐瞒信息，他们还在积极地构建和维持一个虚构的现实。这会让人精疲力尽，并且会损害认知能力。
羞耻预测	人们隐瞒秘密，是因为他们预料到公开秘密会引发来自他人的羞耻反应，而这种反应会与他们自身内心的羞耻感产生共鸣。他们常常会误判这种可能性——但这种预判本身就具有足够的强大力量，足以维持秘密。
避免后果	有些秘密之所以被保守，是因为公开这些秘密会带来真正严重的后果——法律上的、人际关系上的、经济上的。这些秘密与那些源于羞耻感的秘密不同，需要采取不同的处理方式。

会议在秘密管理中的作用

(Note: This is a very general translation. Depending on the specific context of "secret management," a more precise translation might be possible. For example, if it refers to managing confidential information within a company, a more suitable translation might be "会议在管理公司机密信息中的作用**".)**

内核会议不需要强制公开。它提供了一个安全的空间，让参与者可以自由选择是否公开信息。这一点很重要：强制公开会剥夺自主权；而提供安全保障则创造了参与者可以选择性分享的条件。

这种虚构的剧本创作和角色互换方式，允许人们在不直接暴露自身的情况下表达，他们可以将自己的秘密融入角色，并以角色的身份说话。整个团体可以听到真相，而无需当事人直接说“这是发生在我身上的事”。随着时间的推移，随着信任的建立，这种虚构的距离通常会逐渐缩小——当事人会说“这实际上是我的故事”。

□□□